

# 生活指導の取組

## ～身だしなみ編～

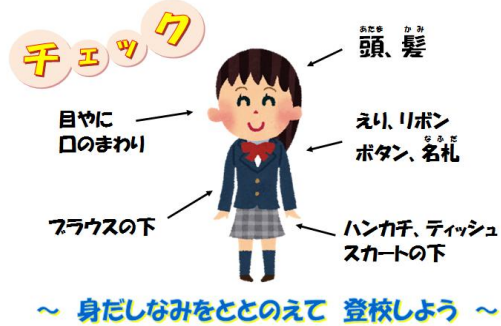
### 身だしなみチェック

登校前に鏡で確認！

登校前に身だしなみチェック！



男子用



～身だしなみをととのえて 登校しよう～

女子用

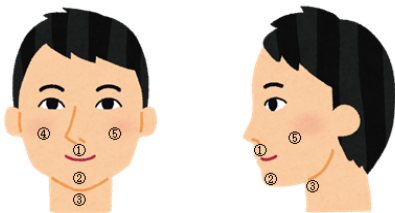


### ひげのそり方

ひげをそる順番とポイントを掲示しています

正しいひげのそり方を覚えよう!!

なぜひげそりをする？ → 身だしなみを整えるため。  
・きれいにすると心地いい。  
・社会人として人に見られても恥ずかしくない。



～ひげをそる順番(例)～

①鼻の下→②あご→③あごの下→④右ほほ→⑤左ほほ

※ひげそり後は、ぬるま湯で顔を洗い、ローションを顔に塗ろう！

～ひげそりのポイント～

- ①鏡を見て、確認しながらそる。
- ②音の違いを聞いて確認する。  
(ジジジという音がなくなるまでそる。)
- ③手で顔を触ってひげがないか確認する。

### ★美容師さんワンポイントアドバイス★

みなさんは、髪寝ぐせで悩んだことはありませんか？寝ぐせの原因は、ほとんどが洗髪後の髪の生乾きなのです。タオルドライや自然乾燥はNGです。

洗髪後は、ドライヤーでしっかり根元から乾かすと寝ぐせはつきにくくなります。ぜひお試しください。

～おしゃれ講座講師、藤島さんより～